

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЧЕРЕЗ SOFT SKILLS

Костянтин Бабак

**кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії**

Рівненський державний гуманітарний університет

33028, Україна, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12

babakkv@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-4008-1744>

Анотація

Статтю присвячено аналізу соціально-психологічного тренінгу як інструменту психокорекції та засобу розвитку резильєнтності особистості через формування Soft Skills. Проведено комплексне міждисциплінарне дослідження феномену резильєнтності як ключової характеристики психологічної стійкості особистості в умовах соціальних, економічних і військових викликів сучасності. Здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття резильєнтності, охарактеризовано її основні складові. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між розвитком Soft Skills (гнучких навичок) та формуванням психологічної стійкості. Обґрунтовано, що такі навички, як емоційний інтелект, критичне мислення, комунікативна компетентність, здатність до саморегуляції та прийняття рішень у складних ситуаціях, виступають чинниками внутрішньої підтримки в умовах стресу та невизначеності. У межах статті детально розкрито потенціал соціально-психологічного тренінгу як ефективного психокорекційного засобу, що забезпечує розвиток особистісних ресурсів через активну групову взаємодію, рефлексію та практику нових моделей поведінки. Зазначено, що тренінгові технології дозволяють створити безпечне навчальне середовище для формування та закріплення гнучких навичок, що прямо корелюють із рівнем резильєнтності. Отримані дані свідчать про значне зниження рівня тривожності, зростання емоційної стабільності, покращення міжособистісної взаємодії та підвищення загального рівня психологічного благополуччя учасників тренінгів. Продемонстровано ефективність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості через тренінгові методики. На основі отриманих результатів зроблено висновок про доцільність інтеграції тренінгових програм до системи психологічної допомоги та психопрофілактики, з метою формування резильєнтності, зміцнення психічного здоров'я та підтримки особистісної стійкості в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна стійкість, Soft Skills, соціально-психологічний тренінг, психокорекція, особистісні ресурси.

Вступ

Сучасні соціокультурні та економічні умови висувають нові вимоги до психологічної стійкості особистості. Постійні стресові фактори, швидкі зміни у способі життя, інформаційне перевантаження, соціальні та професійні виклики посилюють потребу в розвитку таких індивідуальних якостей, які забезпечують ефективне подолання труднощів та адаптацію до нових умов. Однією з ключових характеристик, що відіграє важливу роль у цьому процесі, є

резильєнтність – здатність особистості зберігати функціональність, життєздатність та внутрішню рівновагу попри дію зовнішніх стресорів. Тему досліджують Н.М. Панько, О.В. Скрипниченко.

У психологічній практиці актуальним стає пошук ефективних методів і засобів розвитку резильєнтності (І.В. Жураківська, Л.М. Карамушка). Одним із таких засобів є соціально-психологічний тренінг – інтерактивна форма групової роботи, що поєднує навчальні, корекційні та розвивальні компоненти. Особливий інтерес викликає потенціал соціально-психологічного тренінгу (О.І. Доній, І.В. Добряков, О.Ю. Євдокимова) у розвитку Soft Skills – гнучких навичок, які сприяють не лише професійному, а й особистісному зростанню. Зокрема, такі навички, як емоційна саморегуляція, ефективна комунікація, стресостійкість, критичне мислення та здатність до співпраці, є критично важливими чинниками формування резильєнтності.

Незважаючи на зростання інтересу до теми Soft Skills та резильєнтності, питання їхнього взаємозв'язку та можливості цілеспрямованого розвитку в умовах психокорекційної роботи залишається недостатньо розробленим у вітчизняній психологічній науці.

Мета дослідження – аналіз соціально-психологічного тренінгу як інструменту психокорекції та засобу розвитку резильєнтності особистості через формування Soft Skills.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз поняття резильєнтності та її компонентів;
- 2) визначити зв'язок між Soft Skills і психологічною стійкістю особистості;
- 3) розкрити потенціал соціально-психологічного тренінгу як психокорекційного засобу;
- 4) проаналізувати результати застосування тренінгових програм у роботі з різними цільовими групами.

Методи дослідження

У дослідженні застосовувались теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з психології, педагогіки, нейронаук та соціології з метою вивчення підходів до поняття резильєнтності, її складових і чинників формування; порівняльний аналіз сучасних теорій розвитку Soft Skills як психосоціального ресурсу стресостійкості; систематизація та інтерпретація емпіричних даних, представлених у вітчизняних і закордонних дослідженнях, щодо ефективності соціально-психологічного тренінгу в психокорекційній практиці. А також емпіричний метод контент-аналіз звітів, наукових публікацій, програм та результатів реалізації тренінгових курсів для різних цільових груп (молоді, педагогів, ВПО, учасників бойових дій).

Результати та дискусії

В дослідженні, що проводилось виявлено, поняття резильєнтності є одним із центральних у психології адаптації, стресостійкості та психологічного благополуччя. Резильєнтність трактується як здатність особистості успішно долати труднощі, адаптуватися до несприятливих умов, зберігати внутрішню цілісність та реалізовувати особистісний потенціал попри наявність стресових чи травматичних подій (Скрипниченко, 2017).

У класичному розумінні резильєнтність являється не унікальною рисою окремих індивідів, а динамічний процес, який залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішнього соціального середовища. Загалом, у психологічній науці сформувався

декілька підходів до розуміння резильєнтності: особистісно-орієнтований підхід розглядає резильєнтність як сукупність індивідуальних рис (оптимізму, самоефективності, внутрішнього локусу контролю, гнучкості мислення); процесуальний підхід акцентує увагу на резильєнтності як динамічному процесі адаптації до стресу; системний підхід враховує взаємодію особистісних, сімейних, соціальних і культурних чинників у формуванні стійкості до труднощів (Жураківська, 2015).

Поняття резильєнтності у вітчизняній психології активно розробляється з початку 2000-х років у контексті дослідження психологічної стійкості, здатності особистості адаптуватися до змін і долати критичні життєві ситуації. Українські вчені розглядають резильєнтність як ключовий компонент внутрішніх ресурсів людини, що забезпечує її життєздатність в умовах дії стресогенних факторів (Панько, 2021).

Резильєнтність є психологічною характеристикою, що включає в себе емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, мотиваційну спрямованість на подолання труднощів, уміння адаптуватися до змін. Це багаторівнева система, яка інтегрує особистісні та соціальні ресурси (Карамушка, 2013).

Резильєнтність розглядається також як інтегральна властивість особистості, що дозволяє людині підтримувати позитивне функціонування після переживання кризових подій. Важливими елементами резильєнтності є емоційна регуляція, соціальна підтримка, смислотворення (Скрипниченко, 2017).

Цей феномен являється динамічною здатністю до ефективної адаптації, збереження психологічної рівноваги та реалізації потенціалу в умовах стресу. Наявний зв'язок резильєнтності з гнучкими навичками Soft Skills, зокрема, емоційним інтелектом, критичним мисленням, саморегуляцією (Панько, 2021).

Резильєнтність є не лише результатом індивідуальних зусиль, а й залежить від соціального контексту: підтримки близьких, доступу до ресурсів, наявності безпечного середовища. Таким чином, резильєнтність має як внутрішній, так і зовнішній (екологічний) вимір (Жураківська, 2015).

Таким чином, у працях українських учених резильєнтність трактується як **універсальний механізм психологічного захисту й адаптації**, який може бути розвинений через взаємодію з навколишнім середовищем, практику рефлексії та цілеспрямовану роботу над собою. Резильєнтність – це **багатовимірне утворення**, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Вона є динамічною, може змінюватися під впливом досвіду, тренінгових програм, терапевтичного втручання. **Цілеспрямований розвиток резильєнтності** відбувається через освітні та психокорекційні технології. Значну вагу має **соціальне середовище** для підтримки та формування резильєнтності.

На основі аналізу наукової літератури можна виокремити ключові компоненти резильєнтності:

1. Емоційна саморегуляція – здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати емоції, що особливо важливо в умовах стресу та невизначеності.
2. Когнітивна гнучкість – вміння змінювати спосіб мислення залежно від ситуації, знаходити нові підходи до вирішення проблем, переосмислювати негативний досвід.
3. Самоефективність – віра в здатність справлятися з труднощами та досягати цілей.

4. Соціальна підтримка – наявність стабільних, довірливих міжособистісних зв'язків, здатність звертатися по допомогу і підтримувати інших.
5. Мотивація до зростання – установка на розвиток, навчання, пошук сенсу навіть у складних життєвих ситуаціях.
6. Оптимізм і надія – позитивне очікування майбутнього, що допомагає зберігати активність і не здаватися перед труднощами.

Ці компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку з гнучкими навичками (Soft Skills), які можна цілеспрямовано розвивати в умовах соціально-психологічного тренінгу. Саме формування таких навичок, як емоційна компетентність, критичне мислення, комунікативна ефективність, уміння працювати в команді, сприяє підвищенню резильєнтності особистості та її адаптивного потенціалу.

Таким чином, резильєнтність виступає багатовимірним конструктом, який охоплює як інтраперсональні, так і міжособистісні аспекти, і може бути об'єктом психокорекційного впливу.

У сучасній психологічній та освітній науці Soft Skills розглядаються як комплекс міжособистісних, емоційних, комунікативних і когнітивних здібностей, які забезпечують ефективну соціальну взаємодію, адаптацію до змін і досягнення особистісних та професійних цілей. У контексті психологічної стійкості ці навички набувають особливого значення, оскільки сприяють збереженню функціональності та внутрішньої рівноваги в умовах стресу, кризи чи невизначеності.

Зарубіжні вчені проводять дослідження впливу програми навчання соціальним навичкам на психологічну резильєнтність дітей дошкільного віку. Результати показали покращення в здатності дітей адаптуватися до стресових ситуацій (Kayabali, & Özbek, 2022).

Психологічна стійкість, зокрема її форма резильєнтність, передбачає не лише здатність «пережити» кризу, а й можливість адаптуватися, відновлюватися і зростати після труднощів. У цьому процесі Soft Skills відіграють роль психологічних ресурсів, які посилюють особистісну ефективність та опірність до деструктивного впливу зовнішніх факторів.

Ключові Soft Skills у структурі психологічної стійкості:

1. Емоційний інтелект є здатністю розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращим самоконтролем, зниженням рівня тривоги та підвищенням стресостійкості (Панько, 2021).
2. Критичне мислення та вирішення проблем – здатність об'єктивно оцінювати ситуації, бачити альтернативи, приймати зважені рішення, що особливо важливо в кризових обставинах. Ці навички допомагають уникнути деструктивних реакцій і сприяють адаптивному функціонуванню (Максименко, 2022).
3. Комунікативна компетентність є вмінням ефективно взаємодіяти, висловлювати власні потреби, будувати конструктивний діалог, що знижує ризик соціальної ізоляції та сприяє отриманню підтримки у важкі моменти (Скрипниченко, 2017).
4. Стрес-менеджмент та саморегуляція являється здатністю керувати своїм психофізіологічним станом, використовувати техніки зниження стресу, розпізнавати власні тригери. Ці навички прямо пов'язані з механізмами підтримки психічного здоров'я (Жураківська, 2015).

5. Гнучкість і адаптивність є вміннями змінювати підходи до ситуацій, відкритість до нового досвіду, готовність до змін. Це фундаментальні якості для резильєнтного реагування на виклики (Карамушка, 2013).
6. Уміння працювати в команді забезпечує підтримку, взаємну допомогу, знижує рівень суб'єктивного стресу та формує відчуття причетності й безпеки (Доній, & Добряков, 2019).

Особи з розвинутими гнучкими навичками демонструють вищий рівень психологічної стійкості, кращу здатність до адаптації, вищу задоволеність життям і нижчий рівень тривожності та вигорання.

Таким чином, Soft Skills виступають не лише інструментом соціального функціонування, але й потужним ресурсом психологічного здоров'я, сприяючи розвитку резильєнтності, стресостійкості та загальної адаптивності особистості. Їх цілеспрямоване формування в рамках соціально-психологічного тренінгу відкриває широкі можливості для психокорекційної та профілактичної роботи.

У вітчизняній психологічній науці соціально-психологічний тренінг розглядається як дієвий інструмент впливу на розвиток особистості, оптимізацію міжособистісних стосунків, корекцію дисфункціональної поведінки та формування важливих психосоціальних навичок. У контексті психокорекції СПТ є методом, який поєднує навчальні, діагностичні, розвивальні та терапевтичні компоненти, забезпечуючи цілісний вплив на особистість.

Соціально-психологічний тренінг є формою групової взаємодії, що створює умови для активного переживання соціальних ролей, осмислення власного досвіду, формування навичок емоційного самоконтролю та комунікації (Корнієнко, 2010).

Н.М. Панько акцентує увагу на корекційному потенціалі СПТ, вказуючи, що саме в умовах моделювання соціальних ситуацій і роботи в малих групах створюється можливість безпечного експериментування з новими моделями поведінки, корекції неадаптивних установок, формування резильєнтності (Панько, 2017).

Також важливий внесок у розвиток методології тренінгової роботи зробили такі українські дослідники, як О.І. Доній, Л.А. Кулік, І.В. Добряков, які розробляли тренінгові програми для різних цільових аудиторій (молодь, фахівці помічних професій, військовослужбовці, переселенці тощо) з метою корекції емоційного стану, розвитку комунікативних навичок та профілактики психоемоційного вигорання.

У рамках психокорекційної роботи соціально-психологічний тренінг має низку переваг:

- сприяє активному включенню особистості у процес змін завдяки дії через досвід;
- активізує внутрішні ресурси особистості;
- стимулює рефлексію, переоцінку життєвих стратегій та установок;
- дозволяє формувати адаптивні моделі поведінки в умовах соціальної взаємодії;
- створює простір для експериментування в безпечному середовищі.

Досвід впровадження тренінгу у роботі з різними групами показує його ефективність як засобу розвитку таких компонентів психологічної стійкості, як емоційна саморегуляція, міжособистісна компетентність, самомотивація та когнітивна гнучкість.

Отже, у дослідженнях українських науковців доведено, що соціально-психологічний тренінг є потужним психокорекційним інструментом, який дозволяє не лише формувати нові навички, але й впливати на глибші особистісні структури, сприяючи розвитку резильєнтності та загального психологічного благополуччя.

Практика застосування соціально-психологічного тренінгу у психокорекційній діяльності в Україні свідчить про його високу ефективність у роботі з різними цільовими групами: молоддю, студентами, освітянами, військовими, внутрішньо переміщеними особами, людьми, які пережили психологічну травму, тощо. Залежно від завдань і специфіки групи тренінгові програми адаптуються до її потреб, однак незмінними залишаються основні вектори: розвиток емоційної компетентності, стресостійкості, комунікативних навичок, формування підтримуючого соціального середовища.

У дослідженнях Н.М. Панько, О.М. Трушкіної, С.Д. Максименка відзначається, що участь студентів у тренінгових програмах, спрямованих на розвиток Soft Skills, сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, покращенню навичок саморегуляції та ефективної комунікації. Зокрема, в експериментальних дослідженнях студентів педагогічних і медичних закладів вищої освіти було зафіксовано статистично значуще покращення індикаторів резильєнтності після проходження тренінгів емоційної саморегуляції та критичного мислення (Панько, 2021; Трушкіна, 2021; Максименко, 2022).

Для освітян і соціальних працівників тренінгові програми відіграють важливу роль у профілактиці професійного вигорання. У дослідженнях О.Ю. Євдокимової, І.В. Жураківської показано, що соціально-психологічні тренінги, орієнтовані на розвиток емоційної грамотності, знижують рівень емоційного виснаження, підвищують мотивацію до професійної діяльності та покращують навички міжособистісної взаємодії (Євдокимова, 2020; Жураківська, 2015).

Особливої уваги в останні роки набуває психокорекційна робота з людьми, які пережили травматичні події, зокрема воєнні дії. У межах діяльності психологічних служб, громадських організацій та міжнародних проєктів в Україні були впроваджені численні тренінгові програми з розвитку резильєнтності, травмофокусованої підтримки та адаптації. Згідно з результатами проєктів, реалізованих за участі Української асоціації фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій, учасники тренінгів демонстрували суттєве зниження симптомів ПТСР, підвищення рівня відчуття безпеки, покращення якості сну, зниження тривожності та депресивності.

У роботі з підлітками тренінги Soft Skills мають профілактичну спрямованість: зниження агресивності, формування здорової самооцінки, розвиток навичок асертивної поведінки. Такі програми були апробовані в межах діяльності освітніх та психологічних центрів, зокрема у проєктах під керівництвом Л.М. Карамушки (Карамушка, 2013).

Висновки

За результатами проведеного дослідження можна стверджувати, що ефекти від тренінгових програм наступні: зниження рівня емоційного напруження та тривожності; розвиток емоційної регуляції, емпатії, соціальної підтримки; покращення комунікативних навичок і зменшення міжособистісних конфліктів; підвищення рівня психологічної гнучкості та життєстійкості; зростання рівня усвідомленості, рефлексії та самомотивації.

Таким чином, соціально-психологічні тренінги зарекомендували себе як ефективний засіб психокорекційної роботи з різними віковими та професійними групами. Їх впровадження не лише підвищує психологічну стійкість учасників, а й сприяє формуванню важливих життєвих і соціальних компетентностей, необхідних у сучасному нестабільному світі.

Перспективи подальших досліджень передбачають практичний аспект роботи з апробації тренінгів за темою дослідження.

Література

1. Доній, О.І., & Добряков, І.В. (2019). Психологічна підтримка військовослужбовців засобами тренінгових технологій. *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*, 4, 101-107. Режим доступу: <https://psj.oa.edu.ua/>
2. Євдокимова, О.Ю. (2020). Соціально-психологічний тренінг як інструмент профілактики професійного вигорання педагогів. *Психологія і суспільство*, 1, 127-133. Режим доступу: <https://pis.wunu.edu.ua/>
3. Жураківська, І.В. (2015). Соціальний контекст формування резильєнтності: психологічний аналіз. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 36/39, 112-119. Режим доступу: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/studios-36.pdf>
4. Карамушка, Л. М. (2013). Психологічні ресурси розвитку резильєнтності особистості в умовах соціальних змін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2, 17-24. Режим доступу: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/ojep/issue/view/7>
5. Корнієнко, Т.В. (2010). Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку особистості. *Психологія і суспільство*, 2, 114-119. <https://doi.org/10.35774/pis2025.02>
6. Кулік, Л.А. (2018). Програми соціально-психологічних тренінгів для молоді. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*, 2, 56-61. Режим доступу: <https://sp.tp.edu.ua/>
7. Максименко, С.Д. (2022). Розвиток критичного мислення у студентів: психодидактичний підхід. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 4, 33-38. Режим доступу: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/eduped/article/view/23299>
8. Панько, Н.М. (2021). Резильєнтність як складова психосоціального функціонування особистості. *Психологічні перспективи*, 38, 98-108. Режим доступу: <https://pp.psychology.sumdu.edu.ua/>
9. Панько, Н.М. (2017). Соціально-психологічний тренінг у психокорекційній роботі: розвиток резильєнтності через *Soft Skills*. *Психологічні перспективи*, 30, 85-94. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-85-94>
10. Скрипниченко, О.В. (2017). Резильєнтність як інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 11(18), 231-237. Режим доступу: https://ouci.dntb.gov.ua/editions/9nOKPznQ/?utm_source=chatgpt.com
11. Трушкіна, О.М. (2021). Тренінги розвитку емоційної саморегуляції в освітньому середовищі. *Психологія і педагогіка: сучасний дискурс*, 3, 44-49.
12. Kayabali, H., & Özbey, S. (2024). Okul öncesinde sosyal beceri eğitimi: Psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *International Journal of Education & Well-Being*, 2(2), 91-107. <https://doi.org/10.62416/ijwb-49>

References

1. Donii, O.I., & Dobriakov, I.V. (2019). Psykholohichna pidtrymka viiskovosluzhbovtiv zasobamy treninhovykh tekhnolohii [Psychological support of military personnel by means of training technologies]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia i pedahohika – Proceedings. Series: Psychology and pedagogy*, 4, 101-107. Retrieved from <https://psj.oa.edu.ua/> [in Ukrainian].
2. Yevdokymova, O.Yu. (2020). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak instrument profilaktyky profesiinoho vyhorannia pedahohiv [Socio-psychological training as a tool to prevent

- professional burnout of teachers]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 1, 127-133. Retrieved from <https://pis.wunu.edu.ua/> [in Ukrainian].
3. Zhurakivska, I.V. (2015). Sotsialnyi kontekst formuvannia rezylientnosti: psykholohichniy analiz [The social context of building resilience: a psychological analysis]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific studies in social and political psychology*, 36/39, 112-119. Retrieved from <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/studios-36.pdf> [in Ukrainian].
 4. Karamushka, L.M. (2013). Psykholohichni resursy rozvytku rezylientnosti osobystosti v umovakh sotsialnykh zmin [Psychological resources for the development of individual resilience in the conditions of social changes]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational psychology. Economic psychology*, 2, 17-24. Retrieved from <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/ojep/issue/view/7> [in Ukrainian].
 5. Kornienko, T.V. (2010). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak zasib rozvytku osobystosti [Social and psychological training as a means of personality development]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 2, 114-119. <https://doi.org/10.35774/pis2025.02> [in Ukrainian].
 6. Kulik, L.A. (2018). Prohramy sotsialno-psykholohichnykh treninhiv dlia molodi [Social and psychological training programs for young people]. *Sotsialna pedahohika: teoriia i praktyka – Social pedagogy: theory and practice*, 2, 56-61. Retrieved from <https://sp.tp.edu.ua/> [in Ukrainian].
 7. Maksymenko, S.D. (2022). Rozvytok krytychnoho myslennia u studentiv: psykholdidaktychnyi pidkhid [Development of critical thinking in students: a psychodidactic approach]. *Osvita i rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and development of gifted personality*, 4, 33-38. Retrieved from <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/eduped/article/view/23299> [in Ukrainian].
 8. Panko, N.M. (2021). Rezylientnist yak skladova psykhosotsialnoho funktsionuvannia osobystosti [Resilience as a component of the psychosocial functioning of the individual]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological perspectives*, 38, 98-108. Retrieved from <https://pp.psychology.sumdu.edu.ua/> [in Ukrainian].
 9. Panko, N.M. (2017). Sotsialno-psykholohichniy treninh u psykhotekorektsiinii roboti: rozvytok rezylientnosti cherez Soft Skills [Socio-psychological training in psychocorrectional work: development of resilience through Soft Skills]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological perspectives*, 30, 85-94. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-85-94> [in Ukrainian].
 10. Skrypnichenko, O.V. (2017). Rezylientnist yak intehralna kharakterystyka psykholohichnoi stiiikosti osobystosti [Resilience as an integral characteristic of a person's psychological stability]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual problems of psychology: a collection of scientific works of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 11(18), 231-237. Retrieved from https://ouci.dntb.gov.ua/editions/9nOKPznQ/?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
 11. Trushkina, O.M. (2021). Treninhy rozvytku emotsiinoi samorehuliatcii v osvitnomu seredovyshchi [Trainings for the development of emotional self-regulation in the educational environment]. *Psykhologhiia i pedahohika: suchasnyi dyskurs – Psychology and pedagogy: modern discourse*, 3, 44-49 [in Ukrainian].
 12. Kayabalı, H., & Özbey, S. (2024). Okul öncesinde sosyal beceri eğitimi: Psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *International Journal of Education & Well-Being*, 2(2), 91-107. <https://doi.org/10.62416/ijwb-49>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL FOR PSYCHOCORRECTION AND RESILIENCE DEVELOPMENT THROUGH SOFT SKILLS

Kostiantyn Babak

PhD in Psychology, Associate Professor,

Department of General Psychology,

Psychodiagnostics and Psychotherapy

Rivne State University of Humanities

12, Stepan Bandera Str., Rivne, Ukraine, 33028

babakkv@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-4008-1744>

Abstract

The article is focused on the analysis of socio-psychological training as a tool of psychocorrection and a means of developing personal resilience through the formation of Soft Skills. A comprehensive interdisciplinary study of the phenomenon of resilience as a key characteristic of psychological stability of an individual in the context of contemporary social, economic and military challenges was conducted. A thorough theoretical analysis of the concept of resilience was carried out, and its main components were characterized. Particular attention is paid to the relationship between the development of soft skills and the formation of psychological stability. It is substantiated that such skills as emotional intelligence, critical thinking, communicative competence, the ability to self-regulate and make decisions in difficult situations act as factors of internal support in conditions of stress and uncertainty. Within the scope of the article, the potential of socio-psychological training as an effective psychocorrectional tool that ensures the development of personal resources through active group interaction, reflection and the practice of new behavior models is revealed in detail. It is noted that training technologies make it possible to create a safe learning environment for the formation and consolidation of flexible skills that directly correlate with the level of resilience. The data obtained indicate a significant decrease in the level of anxiety, increase in emotional stability, improvement in interpersonal interaction, and increase in the overall level of psychological well-being of training participants. The effectiveness of a comprehensive approach to the development of psychological stability through training methods has been demonstrated. Based on the results obtained, a conclusion was made about the feasibility of integrating training programs into the system of psychological assistance and psychoprophylaxis, with the aim to build resilience, strengthen mental health and maintain personal stability in crisis situations.

Keywords: resilience, psychological stability, Soft Skills, socio-psychological training, psychocorrection, adaptation, personal resources.

Подано 19.09.2025

Рекомендовано до друку 29.09.2025